



FRIJOLES, VEGETARIANOS, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012 Código: 100363

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los frijoles vegetarianos enlatados son guisantes de frijoles blancos (navy) o frijoles blancos pequeños en una salsa de tomate sin carne levemente condimentada, estos frijoles están clasificados Grado A por USDA de EE.UU.
- Los frijoles vegetarianos enlatados son alimentos bajos en sodio.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los frijoles vegetarianos vienen empacados en latas de 15 ½ onzas, lo cual rinde alrededor de 1 ½ tazas o 3 ½ porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de frijoles sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene los frijoles abiertos restantes en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérelos.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calientan, sívalos de inmediato o refrigere los sobrantes en un recipiente que no sea metálico.

USO Y RECOMENDACIONES

- Sirva los frijoles vegetarianos calientes, sin agregarles sal, o úselos en guisos o en platos de frijoles horneados.
- Sirva los frijoles vegetarianos con cerdo o pollo.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.*

INFORMACION DEL PRODUCTO

- ½ taza de frijoles secos cocidos cuenta como 2 onzas en el Grupo de Proteínas del “MyPyramid.gov MyPlate.gov” o como ½ taza en el “Grupo de Vegetales”. Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas.
- Los frijoles vegetarianos son bajos en grasa, sin colesterol, y proporcionan el 20% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene un mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (127g) frijoles vegetarianos, bajos en sodio, enlatados

Cantidad de la Porción

	Calorías	119	Calorías de grasas	5	% de Valor Diario*
Grasa Total	0g				0%
Grasa Total	0.5g				0%
Grasa <i>Trans</i>	0g				
Colesterol	0mg				0%
Sodio	140mg				6%
Total de Carbohidratos	27				9%
Fibra Dietética	5g				20%
Azúcar	10g				
Proteína	6g				
Vitamina A	3%		Vitamina C	0%	
Calcio	4%		Hierro	8%	

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

ESTOS NO SON SUS FRIJOLES HORNEADOS BÁSICOS

RINDE ALREDEDOR DE 3 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 ½ onzas) de frijoles vegetarianos bajos en sodio, sin escurrir
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 2 cucharaditas de mostaza picante o mostaza sencilla amarilla
- 2 cucharaditas de catsup
- ¼ taza de azúcar morena (o azúcar regular)

Preparación

1. En una sartén, caliente el aceite y cocine las cebollas, y pimientos verdes hasta que estén suaves.
2. Añada los frijoles vegetarianos.
3. Agregue la mostaza, catsup y azúcar morena; revuelva.
4. Caliéntelo durante 2 a 3 minutos a fuego medio.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) Estos no son sus Frijoles Horneados Básicos							
Calorías	180	Colesterol	0mg	Azúcar	23g	Vitamina C	1mg
Calorías de Grasas	20	Sodio	180mg	Proteína	5g	Calcio	51mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	38g	Vitamina A	6 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0g	Dietary Fiber	5g				

Receta adaptada de "Cooks.com".

DIP DE FRIJOLES CON NACHOS

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- ½ paquete (alrededor de 8 onzas) de queso crema bajo en grasa
- ½ lata (alrededor de 8 onzas) de frijoles vegetarianos bajos en sodio, sin escurrir
- ½ lata (alrededor de 8 onzas) tomates, picados
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ libra (alrededor de 2 tazas) de queso cheddar de grasa reducida, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Distribuya el queso crema en el fondo de un molde o cazuela para hornear de 8x8 pulgadas.
3. Distribuya los frijoles encima del queso crema.
4. Combine los tomates, ajo en polvo, cebolla en polvo, y con una cuchara colóquelos sobre los frijoles. Espolvoree con queso.
5. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que el queso se haya derretido y esté burbujeante.

Recomendación

Sívalos con palitos de vegetales frescos o chips de tortillas bajas en grasa.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de ½ taza) Dip de Frijoles con Nachos							
Calorías	100	Colesterol	15mg	Azúcar	2g	Vitamina C	1mg
Calorías de Grasas	50	Sodio	190mg	Proteína	7g	Calcio	192mg
Grasa Total	5g	Total de Carbohidratos	6g	Vitamina A	47 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	3g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"